

ABSTRAK

Masalah gizi yang sering terjadi pada masa remaja adalah masalah gizi ganda yaitu gizi lebih (kelebihan berat badan) dan gizi kurang (kurus). Hal ini terjadi karena ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi dalam metabolisme tubuh. Prevalensi kegemukan pada remaja umur 16 – 18 dan kurus mengalami kenaikan setiap tahunnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan berat badan santriwati di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya.

Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 45 responden, diambil menggunakan *proportional random sampling*. Instrumen menggunakan kuisioner, analisa data menggunakan uji *rank spearman* dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah reponden memiliki berat badan berlebih (31,1%) dan sebagian kecil memiliki berat badan kurus (11,1%). Hasil uji *rank spearman* menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna ($p=0,205$) antara pengetahuan gizi dengan berat badan dan terdapat hubungan yang bermakna ($p=0,000$) antara kebiasaan makan dengan berat badan.

Dapat disimpulkan pengetahuan gizi tidak mempengaruhi seseorang memilih makanan yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhan, namun kebiasaan makan akan berpengaruh terhadap berat badan. Remaja hendaknya menerapkan pengetahuan gizi yang dimiliki sehingga dapat mengubah kebiasaan makan.

Kata kunci : pengetahuan gizi, kebiasaan makan, berat